

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pemberian edukasi dengan metode konseling berbasis media sosial *whatsapp* terhadap tingkat pengetahuan dan asupan natrium pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023, maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor tingkat pengetahuan usia produktif saat *pretest* pada kelompok intervensi adalah 24,19 dan kelompok kontrol 20,00, kemudian rata-rata skor tingkat pengetahuan usia produktif saat *posttest* pada kelompok intervensi adalah 40,57 dan kelompok kontrol 30,81 .
2. Rata-rata asupan natrium usia produktif saat *pretest* pada kelompok intervensi adalah 1945,22 mg dan kelompok kontrol 1947,88 mg, kemudian rata-rata skor asupan natrium usia produktif saat *posttest* pada kelompok intervensi adalah 1503,80 mg dan kelompok kontrol 1898,10 mg.
3. Terdapat perbedaan rata-rata skor tingkat pengetahuan usia produktif tentang hipertensi pada kelompok intervensi dengan *p-value* 0,0001 ( $p < 0,05$ ) dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,0001 ( $p < 0,05$ ).
4. Terdapat perbedaan rata-rata skor asupan natrium usia produktif tentang hipertensi pada kelompok intervensi dengan *p-value* 0,0001 ( $p < 0,05$ ) dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,0001 ( $p < 0,05$ ).

5. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan usia produktif pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* <0,05.
6. Terdapat perbedaan asupan natrium usia produktif pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* <0,05.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Puskesmas

Diharapkan agar pihak Puskesmas Andalas Kota Padang seperti pada pihak Promkes atau TPG Gizi dapat memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya hipertensi pada usia produktif serta menerapkan bagaimana gaya hidup sehat dengan cara membatasi makanan yang mengandung tinggi natrium dan memanfaatkan metode konseling berbasis media sosial *whatsapp* sebagai metode pendidikan kesehatan, khususnya dalam pemberian edukasi kepada penderita hipertensi.

### 2. Bagi Usia Produktif

Diharapkan kepada semua penderita hipertensi (usia produktif maupun lansia) dapat membatasi makanan dengan sumber natrium yang tinggi seperti makanan yang dikalengkan maupun yang diawetkan. Kemudian meningkatkan pengetahuan usia produktif dengan pola makan yang benar sehingga mengurangi risiko hipertensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dalam melakukan penilaian asupan makan menggunakan metode *food record* untuk menimalisir responden lupa akan makanan yang dikonsumsi.